RECOVERY KERNEL

Seria "Katharsis dhe Rilindje".

THE CHRYSALIS

Studimi i natyrës, arketipet e krijesave dhe shkenca e transformimit.

Çfarë ndodh në brendësi të një kukullës?

Sistemi imunitar i lularit sulmon indeve të veta. Enzimat digjestive shkrijnë trupin në një "supë" organike. Shumica e strukturave humbet. Vetëm disa grupe qelizash të gjumëruara — disqet imagjinale — mbijetojnë. Këto disqe organizojnë "supën" dhe ndërtojnë fluturën.

Lulaku nuk është një kërcitak i përmirësuar. Është një organizëm i ndryshëm, i krijuar nga mbetjet e shkrira. Dhe memoria – mësimi që grumbullohet gjatë jetës së kërcitakut – mbijeton shkrirjen.

Katharsi – Fjala dhe ajo që në fakt do të thotë.

THE CENTURION — Nga greqishtja κάθαρσις — Pastrim. Çlirimi nga ajo që është mbajtur për një kohë të gjatë.

Katharsi ka dy origjina që bashkohen në një kuptim. Hipokrati e përdori atë mjekësisht – për pastrimin që largonte akumulimet patologjike nga trupi. Aristoteli e përdori atë estetikisht – për pastrimin e vuajtjes dhe frikës që drama e madhe prodhonte tek publiku. Lidhja midis të dy: në të dy rastet, katharsi është ajo që ndodh kur diçka e akumuluar, e mbajtur dhe që shtyn kundër enës, përfundimisht lirohet.

Personi që është në proces të shërimit mbush diçka. Pesha e pasojave, e humbjes, e një buajësie specifike që prodhohet nga akumulimi. Katarsi nuk është harruesi i asnjë peshe. Është lirimi i saj – transformimi i peshës së mbajtur në diçka që kalon përmes sistemit dhe largohet ndryshe nga ajo që ka hyrur. Enja nuk zhduket. Presioni brenda saj po.

Tragedia greke ofroi një strukturë në botën klasike: amfiteatrin, historinë e përbashkët, dëshminë kolektive, kuadrin ritual që lejonte intensitet emocional të plotë pa shkatërruar personin që e përjetonte. Natyra ofron një lloj tjetër strukture. Qenia që bën atë për çka është krijuar — shporet, navigon, kthehet, del — i jep shikuesit një kuadër për atë që po ndodh brenda tij.

Çfarë kërkon katarsi?

Element.	Në natyrë.	Në procesin e rimëkimit.
Një enë.	Pupa. Lumi që salmoni kalon. Dhoma nën tokë ku çikadaja pret. Sasia që krapi i errësirës bart.	Periudha e hershme e rikuperimit. Struktura ditore. Mjedisi natyror vetë – i mjaft i madh për të mbajtur dhimbjen dhe frikën pa u shkatërruar nga to.
Leje.	Bota natyrore nuk bën kompromise për shpërdorimin. Sistemi imunitar i lulishtës nuk pyet nëse shpërdorimi është i përshtatshëm. Procesi fillon kur kushtet janë të duara.	Leja për të ndjerë atë që ka qenë e fshehtë – plotësisht, pa e menaxhuar për rehatinë të tjetrit, pa kërkuar diçka për ta bërë më të vogël. Kjo leje i jepet vetëm nga vetë personi.
Dëshmitar.	Natyralisti që e sheh fluturën që po del nga kokërca me saktësi – pa projektime, pa interpretime, thjesht duke parë. Dëshmitari nuk ndërhyhet. Dëshmitari është prezent dhe i saktë.	Pjesa e vetes që mund të vëzhgojë shkarkimin emocional pa u shkatërruar nga ai. Vëmendja e medituesit. Pjesa që thotë: kjo është pikëllim, dhe pikëllimi është i përshtatshëm këtu.
Integrimi.	Flutura nuk e kujton kokërrën me pikëllim. Salmoni që vdes në vendin e riprodhimit ka përfunduar rrugëtimin – përfundimi është kuptimi.	Kuptimi që vjen pas lirimit. Çfarë mëson kjo përvojë? Arketipet e krijesave të listuara më poshtë janë mjete integrimi; ato i japin përvojës një kuadër më të gjerë se vetëm historia personale.

Seka 2 — Faza e Larvës: Biologjia e Shpërdarjes.

THE CENTURION — Pupa gjithmonë ka qenë brenda lulishtës. Diskët imagjinarë kanë ekzistuar gjithmonë.

Ajo që shkenca di në të vërtetë rreth metamorfozës holometabole është më e çuditshme dhe më e bukur sesa metafora që është krijuar për të.

Kur kokërca mbyll dhe transformimi fillon, sistemi imunitar nxit një proces që në çdo kontekst tjetër do të quhej dështim katastrofik i organeve. Enzimat digjestive përfshijnë trupin. Indet muskulare, trupat yresh, shumica e organeve – shkatërrohen dhe kthehen në atë që biologët e quajnë "supë organike", një zgjidhje ushqyese e pasur që përmban material biologjik të destrukturuar.

Çfarë nuk shkrihet: disqet imagjinale. Këto janë grupe qelizash të padiferencuara që janë prezent tek larva që nga fillimi — të gjumë, të mbrojtura, duke pritur. Ato janë plani. Ato kanë mbijetuar gjithë jetën e larvës pa u shprehur. Sistemi imunitar i larvës sulmon gjithçka dhe specifisht nuk sulmon disqet imagjinale.

Në "supën" e organizmit, disqet imagjinale aktivizohen. Ato organizojnë materialin e shkrirë rreth vetes. Ata ndërtojnë krahët, syrin kompleks, sistemin respirator të ndryshëm, proboscisin. Flutura krijohet nga ajo që larva ka shkri.

Fakti biologjik.	Çfarë kuptohet me këtë?
Disqet imagjinale janë të pranishëm tek larva që nga fillimi. Ato nuk arrijnë gjatë metamorfozës. Ato jetojnë brenda trupit të larpës gjatë gjithë jetës, në formë të papjekur, duke pritur kushtet që do t'u lejonin të shpreheshin.	Personi që ju jeni në gjendje të bëheni ka qenë prezent në ju që nga fillimi. Nuk është krijuar nga varësia, as shkatërruar prej saj. Ka qenë i ruajtur. Rrethjet që lejojnë që kjo person të dalë para syve – shpërdorimi i strukturave të vjetra, disponueshmëria e materialit të rikonstruuar – janë rrethjet e rimëkëmbjes.
Memoria mbijeton shkrirjen. Studimet te krimpat e shpendëve kanë treguar se krimpat ruajnë përgjigjet e mësuara si larva — kodi i memorie është ruajtur përmes histolizës. Përvoja e larva nuk është fshirë. Ajo është transmetuar.	E ardhmja e të rikuperuarit nuk fillon nga zero, por nga një gjendje e shkatërruar që ruajë gjithçka që është mësuar vërtet. Njohuritë e fituara me shumë mund përdoren për të ndërtuar diçka të re.
Pupla nuk mund të hapet nga jashtë. Një flutur që ndihmohet para se të kompletohet, nuk mbijeton – vështirësia e daljes krijon forcën e krahëve që bëjnë fluturimin të mundur.	Procesi i rimëkimit nuk mund të shpejtosohet nga ndihma e jashtme pa kompromet uar forcuar që krijohet përmes përpjekjes. Vështirësia nuk është problemi që duhet zgjidhur. Është ushtrimi.

SEKSIONI 3 — ARQETIPAT E QENDEVE.

Dhjetë studime për transformim.

Çdo krijesë më poshtë është një studim specifik, jo një metaforë e përgjithshme. Fakti biologjik është i saktë. Paraleli me rikuperimin është i justifikuar – vlerësohet në atë që krijesa realisht bën. Lexojeni këto siç do të lexonit një udhëzues terreni: me vëmendje të veçantë ndaj ciklit të jetës, tek ajo që krijesa ka zgjidhur dhe ju po përpiqni të zgjidhni.

I. Flutura Monarka — Danaus plexippus

Luminari udhëton një distancë prej 3.200–4.800 kilometrave nga Kanadaja në pyjet e caktuara të Meksikës qendrore – pyje që paraardhësit e tij, pesë breza më parë, lanë dhe që ai vetë nuk i ka vizituar kurrë. Informacioni trashëguar i nevojshëm për të gjetur atë mal të caktuar, ata pemë specifike të lisit oyamel, është koduar në neurologjinë e luminarit, pa u transmetuar përmes kujtesës individuale.

Fluturja e mbretërisë navigon duke përdorur sisteme të shumta dhe njëkohësisht: pozita e diellit (e korrigjuar për kohën e ditës duke përdorur një orë biologjike), fusha magnetike e tokës dhe modelet e dritës polarizuar, që janë të padukshme për syrin njerëzor. Kur këto sisteme duket se konfliktojnë, flutura i integron ato dhe vazhdon.

Çfarë bën Monarku?	Çfarë mëson Mbreti.
Shkon në një vend ku nuk ka qenë kurrë – një shtëpi që e mbart brenda saj, dhe jo në kujtesën e saj. Përdor sisteme të shumta navigimi që funksionojnë paralelisht. Udhëtimi zgjat më shumë se jetësia e çdo individi, dhe përfundon përmes brezave.	Drejtimi i rimëkimit nuk rrjedh gjithmonë logjikisht nga pozita aktuale. Por diçka në sistem e di se ku po shkon. Disqet imagjinale e dinin çfarë duhej të ndërtonin para se kokrra të mbylleshin. Sistemet e shumta navigimi janë llojet e ndryshme të udhëzimeve të disponueshme: protokolli i suplementeve (kompasi biokimike), struktura ditore (ora e brendshme) dhe qartësia e vlerave (fusha magnetike). Kur ato përputhen: integroni ato dhe vazhdoni.

II. Libërza — Rëfi Odonata

Libërza kalon nga një deri në pesë vjet – ndonjëherë deri në shtatëmbëdhjetë tek disa specie – si larvë në baltën në fund të një liqeni. Kjo larvë është një krijesë e plotë dhe e suksesshme në formën e saj nënujore: një predator, e armatosur, e kapabile të lëvizë shpejt. Kur transformimi ndodh, ajo ngrihet në një kërcell pleku, thyen sipërfaqen e ujit për herë të parë dhe pret të presë që krahët të forcohen. Më pas, nis jetën ajrore, e kapabile të fluturojë prapa, të qëndrojë në vend dhe të arrijë 48 km/h.

Çfarë bën Zgjirafa?	Çfarë mëson zeshka.
Kalon pjesën më të madhe të jetës në një fazë e cila është plotësisht e kompletuar dhe funksionale brenda mjedisit të saj. Periudha e zgjatur nënujore nuk është një pritje, por një proces transformimi. Forma ajrore kërkon që faza e nimfës të zgjat gjatë tërë kohën e nevojshme.	Faza e "nimfës" e rikuperimit – periudha e llogaritjes së plotë, triazhit financiar, rehabilitimit kognitiv, strukturës ditore – është periudha që ndërton forcën e krahëve. Personi i frustruar se rikuperimi është i ngadaltë është "nimfa" që po ngrihet në bagëz para se krahët të jenë gati. Faza e "nimfës" nuk është një jetë e gabuar. Është e nevojshme.

III. Salmoni — Oncorhynchus / Salmo

Salmoni lind në një rrëmorrë të ftohtë me ujë të ëmbël, migron në oqean, rritet dhe më pas kthehet – duke u orientuar sipas shenjës kimike të rrëmora ku ka lindur, e koduar në kujtesën olfaktive – lartpër nga rrëzëma, përballë arushtit, duke ngjitur ujëvarë, duke rezistuar parazitëve. Ata që përfundojnë kthimin, riprodhohen dhe vdesin. Trupat në proces të dekompozimit të salmonit të Paqësor fertilizojnë pyjet e lumenjve përgjatë rrëmora. Azoti nga trupat e salmonit që ushqehen nga oqeani gjendet në unazat e pemëve qindra metra larg ujit. Vdekja e salmonit është mënyra se si pylli që pasardhësit e tij do të notojnë përmes tij merr lëndë ushqyese që salmoni ka mbledhur në oqean.

Çfarë bën salmoni?	Çfarë mëson salmoni?
Kthehet në fillim, jo për të rifilluar, por për të kompletuar ciklin. Sjellë burimet e oqeanit – rritjen e akumuluar – prapë në vendin e origjinës. Vdekja në destinacion nuk është tragjedi, por transferim.	E rikthimi në procesin e shërimit nuk është regresion. Kthimi te origjina – tek plagët, familja, vlerat që kanë qenë gjithmonë aty – është personi që mbart atë që oqeanit i ka dhënë.

	Dhe diçka nga salmoni mbetet në pyll për dekada. Shenja kimike e jetës së një salmoni të caktuar mbetet në druin e pemëve mbi rrjedhën ku ai vdiq.

IV. Cikada — Magicicada — cikada periodike.

Cicada periodike jeton nën tokë për 13 ose 17 vjet – të dyja janë numra të parë. Cikli i jetës i shprehur me numra të parë nuk është një rastësi: asnjë predator që del çdo 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 ose 12 vjet nuk mund ta parashikojë ose të sinkronizohet me një dalje pas 13 ose 17 vitesh. Cicada ka zgjidhur problemin e predacionit me matematikën. Kur del, miliarda shfaqen në të njëjtën kohë – duke mbuluar çdo mundësi predacioni falë numrit të madh. I rritur jeton për 4-6 javë. Më pas vendosen vezët, larvat futen dhe cikli i 17 viteshe fillohet përsëri.

Çfarë bën cicadaja?	Çfarë mëson cicadela?
Presjon me saktësi matematike për momentin kur dalja është e mbijetueshme. Periudha nën tokë është një mbrojtje specifike dhe e përcaktuar matematikisht. Dalja nuk shpejtohet. Muzika, kur vjen, është e zhurmshme.	Periudha e zgjatur e rimëkëmbjes nën tokë — e padukshme për botën e jashtme, vite të rindërtimit pa monumente të dukshme — nuk është stagnim. Është përgatitja thelbësore. Momenti i daljes do të vendoset nga orari i brendshëm i organizmit, dhe jo nga pritjet e jashtme. Kur cicada këngën, ajo këngën aq fort sa dëgjohet për kilometra.

V. Krabi i Errësirë — Familja Super Paguroidea.

Gjiganti i detit duhet të gjejë, vlerësojë dhe banojë nëpër lëkurëza të braktisura — dhe t'i ndryshojë periodikisht teksa rritet, sepse lëkura që i përshtatet një vit, nuk do t'i përshtatet vitin e ardhshëm. Kur një lëkurëz bëhet e disponueshme, gjigantët e detit formojnë një radhë të renditur sipas madhësisë. Kur një gjigant i detit hyn në një lëkurëz të re, lëkura e vjetër bëhet e disponueshme për tjetrin, në një zinxhir shkëmbimesh të njëkohshëm që quhet "zinxhir i zbrazimit". Një lëkurëz e disponueshme fillon një zinxhir përmirësish në të gjithë komunitetin. Momenti i ndërrimit të lëkurës është një moment absolute vulnerabiliteti: i zhveshur, i butë, i ekspozuar.

Çfarë bën krimpi i detit?	Çfarë mësoni nga krimpi i detit?
Periodikisht braktis një lëkurë që nuk i përshtatet më. Pranon vulnerabilitetin e rritjes. Përmes këtij cikli të vazhdueshëm, rritja e një individi krijon mundësi për tjetër.	Identiteti që mbajti varësinë – ose që e bëri të mundur atë – është një fasadë. Mund të jetë përshtatur dikur. Ndryshimi i kësaj fasade është momenti më i brishtë: midis identitetit të vjetër dhe asaj të ri, i

	zhveshur dhe i ekspozuar. Dhe kjo fasadë që lihet pas nuk zhduket. Bëhet e disponueshme për dikë tjetër që ka pikërisht atë çfarë ju jeni kaluar.

VI. Lotoja — Nelumbo nucifera

Lotoja rritet nga sedimenti anaerob në fund të pellgjeve – shtresa më e varfër në oksigjen dhe e pasur me baktere. Lulaku del mbi sipërfaqe nën dritën e diellit, e pastër. Sipërfaqja e lotos është superhidrofobe: struktura mikroskopike e gërcishteve nano-shkalle të vaksit do të thotë se molekulat e ujit nuk mund të përhapen, duke formuar pika sferike që rrjedhin dhe heqin çdo kontaminim me to. Efekti i lotos është riprodhuar në materialet industriale për vetë-pastrim. Lotoja nuk mund të ndotet permanent sepse pastërtia është arkitekturore, jo kozmetike. Bleda që e rrit atë nuk mund të ngjitet në sipërfaqen që ajo prodhon. Bishtajat e lotos të gjetur në një shtrat i vjetër të një liqeni kanë mbirë pas 1300 vitesh. vjet.

Çfarë bën lotusi?	Çfarë mëson lotusi?
Rritet specifikisht nga baruret më të pasura. Nuk mund të kontaminohet përgjithmonë sepse pastërtia është pjesë e strukturës. Ruajtur kapacitetin për lulëzim edhe në kushte që duken se e pengojnë atë.	Lotoja nuk rritet pavarësisht baltës. Rritet nga balta. Natyra specifike e substratit të rimëkimit – pjesa më e thellë dhe më e errët e përvojës – është ajo që prodhon qartësinë specifikë të daljes. Aftësia për të lulur nuk u humbi kurrë. U ruajt përmes 1300 vitesh kushtesh që duket se e pengonin atë.

VII. Gaforra — Corvus brachyrhynchos — Gaforra amerikane.

Gaforrat përdorin dhe prodhojnë mjete. Ato ruajnë ushqimin dhe e kthehen për ta marrë javë më vonë, duke përdorur kujtesën hapësore specifike. Ato lozin – është vëzhguar se gaforrat të rinj rrëshqitën përsëri poshtë çatërreve të mbuluara me borë pa asnjë qëllim ushqimi. Gaforrat e mbajnë mend fytyra specifike të njerëzve për vite, duke njohur ata që i kanë lënduar dhe mësimin përgjigjes tek pasardhësit e tyre. Ato organizojnë atë që biologët e quajnë "mbledhje varrimi" – qindra gaforra mblidhen rreth një gafore të vdekur, duke bërë zhurmë dhe kodifikuar informacionin e rrezikut mbi vendin. Gaforrat e egra që ushqehen rregullisht janë dokumentuar se lënë dhurata të vogla – butona, alumini, copa metali – në vendin ku ushqehen. Objekte. pa asnjë vlerë dukshme për zogun, lënë në shkëmbim.

Çfarë bën korbi?	Çfarë mëson korbi.
Kujton. Luan. Vuan së bashku dhe mëson nga kjo. Bën dhurata pa u kërkuar. Jeton në një botë sociale me kujtesë të gjatë, me fytyra specifike dhe marrëdhënie reciproke. Nuk mjafton kurrë të jetë i qetë; është gjithmonë i etur për të mësuar.	Gaforra mban hakmarrje për vite – dhe i mëson atë fëmijëve të saj. Kjo është e frikshme nëse gaforja ju konsideron si një kërcënim. Është diçka tjetër nëse gaforja ju konsideron si mik. Funerali i gaforrës është transferim informacioni. Mbledhja kolektive rreth humbjes kodifikon të dhënata navigimi për komunitetin. Dhimbja që punohet së bashku bëhet njohuri. Dhe dhuratat që gaforra lërë nuk janë bamirësi. Ato janë reciprocitet – sjellja natyrore e një krijese te cila ka nevojat e saj sociale të plotësuara dhe e cila ka diçka për të ofruar.

VIII. Dhelpra — Canis lupus

Lupja në grup dhe lupi i vetëm janë kaq të ndryshme në sjellje sa mund të përshkruhen si kafshë të ndryshme. Lupi i vetëm ka nivele kronike të shtuara të kortizolit, sjelltje lojore të ulura, jetë sociale të varfër, kapacitet gjahu të zvogëluar. Lupja në grup luan, ka marrëdhënie me thellësi dhe kompleksitete specifike, gjuaj cooperatively në mënyra që lupi i vetëm nuk mund, vuan për të humbur. Imagi e zakonshme e "alfa" dominante dhe rigide është një interpretim i gabuar nga studimet në kushtet e robërimit: grupi natyror është kooperativ, hierarkia është fleksibile dhe marrëdhënia është e thellë. "Alfa" zakonisht janë çifti që riprodhon — prindërit — dhe hierarkia është Struktura familjare.

Çfarë bën Ulveri?	Çfarë mëson Ulviku.
Një luan është një qenie krejt e ndryshme kur jeton në grup, krahasuar me kur jeton vetëm. Konteksti social nuk thjesht mbështet luanin – ai përcakton një version të ndryshëm të luanit.	Ulveri i vetëm është adaptimi emergjent. Nuk është gjendja natyrore e ulurit dhe nuk është forma më e mirë e tij. Personi në izolim – të cilin varësia shkakton dhe nga i cili shpesh vazhdohet në fazat e hershme të rimëkëmbjes – është ulveri i vetëm. Grupi (pak) nuk është një metaforë për mbështetje. Është substrati real i natyrës së plotë të ulurit. Marrëdhënia reciproke autentike nuk është opsionale për rimëkëmbjen. Është ambienti në të cilin konstituohet personi i plotë.

IX. Mikeliumi – Filumi Basidiomycota dhe të tjerë.

Pylli duket se përbëhet nga pemë të veçanta. Nën tokë, mikeliu – një rrjet e fibrave të holla fungale – lidh sistemet rrënjakore të pemëve fqinj në atë që ekologët e pyjeve e quajnë "rrjeti i gjerë i drunjve". Përmes kësaj rrjete, pemët shkëmbejnë karbon, azot, ujë dhe sinjale kimike. Një pemë që sulmohet nga insektet dërgon alarme që bëjnë që pemët fqinj të prodhojnë përbime mbrojtëse para se insekttë të mbërrijnë. Një pemë e re që nuk është në gjendje të fotosintezojë mjaftueshëm merr karbon nga pemët e kurorës. Kur një pemë e madhe vdes, ajo mund të transferojë një sasi të madhe ushqyesish te pemët përreth. Mikeliu preferencialisht rruga burime drejt pemëve që janë në deficit, dhe jo nga më të dobëtat tek më të forcat.

Çfarë bën mikeli?	Çfarë mëson mikeli?
Krijon infrastrukturë të padukshme që lidhin elementet që duken të veçuar. Dërgon burime drejt zonave me mungesa. Transmeton alarme nëpër sistem para se nyjet individuale të preken. Bën izolimin dukor të secilit pemë një pamje sipërfaqësore, mbi një bazë thellësisht të lidhur.	Personi në fazat e hershme të rimëkimit që duket i izoluar nuk është aq i izoluar sa duket. Mikeliumi është infrastruktura e padukshme e lidhjeve njerëzore: përvojë e përbashkët e mbijetesës, transmetimi i njohurive rreth asaj që ka ndihmuar, drejtimi i burimeve nga komuniteti për të mbuluar nevojat. Personi që vazhdon të mbështesë të tjerët në fazat e hershme të procesit nuk po bën bamirësi. Ai po vepron si mikeli. Karboni që transferon është njohuria e fituar nga

	përvoja personale.

X. Gëzhoja e fushave – Antigone canadensis

Grykat e Sandhill migrojnë në formacione që numërojnë qindra deri në mijëra, duke flutur në formacion "V". Fizika: çdo zog fluturon pak larg nga zogu që është para tij, i pozicionuar në rrymat ngritëse të krijuara nga majat e krahëve të zogut që udhëheq, duke përfituar një ngritje që zvogëloni kostot energjetike të fluturimit deri në 25%. Udhëheqësia ndryshon – kur zogu që udhëheq lodhet, ai kthehet dhe një tjetër merr vendin e tij. Rotacioni nuk organizohet sipas rangut, por sipas kapacitetit aktual: grjeri që është më i aftë të udhëheqë në atë moment, udhëheq. Migrimi nuk do të përfundonte nëse ndonjë grjeri individual fluturonte vetëm. Ai përfundon nga... formacion.

Çfarë bën Gjelidhaja e Vargut?	Çfarë mëson nga gruaja sandhill crane?
Migron në një formacion udhëheqës që rrotullohet. Krijon një mbështetje për ata që janë pas dhe merr mbështetje nga ata që janë para. Rrotullon udhëheqësin bazuar në kapacitetin aktual, dhe jo në një hierarki të përhershme. Përfundon një udhëtim që asnjë individ nuk mund ta kryente vetëm.	Udhëtimi i rimëkimit është formacioni i grupit të zogjve grushtas. Disa herë në këtë formacion, ne marrim mbështetje nga përvojat e të tjerëve. Disa herë, rrotullohemi në një pikë – duke ofruar njohuri specifike për terrenin që të tjerët po eksplorojnë për herë të parë. Zogu grushta në krye nuk është zogu me rang më të lartë. Është zogu ku kapaciteti aktual i tij është ai që nevojitet. Personi që ka kaluar atë që dikush tjetër po përjeton, është zogu i duhur për atë moment. Nuk është bamirësi. Nuk është hierarki. Është mbështetje reciproke.

Seksioni 4 — Protokolli i Studimit të Natyrës

THE CENTURION – Dozimet e natyrës janë farmakologjike. Ato janë të dokumentuara, jo metaforike.

Qëndrimi në ambientet natyrore zvogëloni kortizolin, e kufizon aktivitetin e rrjetit të modës së paracaktuar (default mode network), rivendos vëmendjen e drejtuar, rrit BDNF-in dhe shkakton përmirësim të humorit që zgjat më shumë se sa ekspozimi. Këto janë ndryshime neurologjike të matshme, dhe jo thjesht efektet e qenies në një vend të këndshëm.

Durata.	Çfarë prodhon kjo dozë?	Praktika.	Lidhje.
10–20 minuta.	Kortizoli fillon të ulet. Aktivimi i amigdalës zvogëlohet. Preokupimet zvogëlohen. Reagimi akut i stresit fillon të qetësohet.	Ulni në një vend natyror. Pa telefon. Pa detyrë. Vëzhgoni atë që është para jush. Përshkruani atë që shihni, pa e vlerësuar.	Doza fillestare. E aksesueshme në çdo nivel të rikuperimit. Filloni këtu.
20–60 minuta.	Përparime të qëndrueshme në humor. Aktivimi i korteksit prefrontal ndryshon nga një mënyrë e zakonshme e mendimit te një përpunim i momentit aktual. Markatorët e kreativitetit përmirësohen.	Ecni pa një destinacion të caktuar. Vëzhgoni gjërat që janë gjive – bimët, zogjtë, insektt, motin, ujin. Praktika është vëmendja, jo ushtrimi. Ecja është e dytësore. Shikimi është protokolli.	Doza minimale efektive për rikuperimin kognitiv: tre deri në katër herë në javë.
90–120 minuta.	Rikthimi i plotë i vëmendjes drejtuese. Rritje e matshme e BDNF. Ulje e vetë-përqendrimit. Ndjenja e perspektivës.	Një ambient natyror i caktuar që vizitohet përsëri dhe përsëri. I njëjti shtig, i njëjta masë uji, i njëjti grup drurësh. Njohja e thellon marrëdhënien – filloni të vëreni atë që keni lënë pas në vizitën e parë.	Doza që e mundëson studimin e krijesave. Nuk mund të studioni një larvë zymbuli në dhjetë minuta. Dy orë pranë të njëjtit liqen e bëjnë të mundur këtë.
Javore dhe vazhdueshme.	Ulje e niveleve themelore të ankthit, përmirësim i rregullimit emocional, cilësia e të ndjeshurit si pjesë e botës natyrore, dhe jo	Një vend natyror në një distancë të arritshme, ku ktheheni rregullisht. Duke përjetuar ndryshimet e stinëve. Duke përjetuar motet e	Arkitektura afatgjatë. Nuk është një aktivitet. Është një marrëdhënie.

	thjesht një vizitor.	ndryshme. Lërini që ky vend t'ju mësojë atë që ka për të mësuar me kalimin e kohës.	

Praktika e trupit.

Arketipet e qenieve nuk janë metafora për t'u lexuar dhe pajtuar me to. Ato janë praktika për t'i përdorur.

1. Zgjidhni një krijesë për të cilën situata aktuale ngjan më shumë me situatën tuaj. Nuk është e njeri që ju admironi më shumë. Por ajo që përshkruan më mirë vendin ku jeni tani.
2. Mësoni specifisht – jo vetëm nga ky udhëzues. Nga literatura natyrisht, filma dokumentar, vëzhgime në terren, nëse është e mundur. Sa më shumë njohuri specifikë, aq më i fuqishëm do të jetë përvoja.
3. Vëzhgojeni në ambientin e tij natyror, nëse është e mundur. Studioni individin – vendin e preferuar ku qëndron, marrëdhënien me të tjerët. Qeniet individuale janë më informative se përgjithësirat e specieve.
4. Më falni, nuk kam informacion për të përgjigjur në pyetjen tuaj.
5. Kthehuni te ky arketip krijese në 30, 60 dhe 90 ditë. Marrëdhënia juaj me të do të ndryshojë ndërsa situata juaj ndryshon. Një arketip i ndryshëm mund të jetë më i saktë në çdo interval.

Seksioni 5 — Krisalida si kontainer.

THE CENTURION – Lufta për të dalë në jetë ndërton forcën e krahëve që bëjnë fluturimin të mundur.

Një person gjen një kukull dhe, duke parë fluturakun të përpiqet të dalë, e prish atë që ta ndihmojë. Fluturaku del lehtë – dhe vdes, me krahët shumë të dobët për të funksionuar. Përpjekja për të dalë nga muri i kukullës pombon lëng në krahë. Pa këtë përpjekje, krahët nuk zhvillohen. Fluturaku që u ndihmua nuk mund të fluturojë.

Çelikuza është një enë, jo një burg. Ajo e mbyll procesin nga ndërhyrjet e jashtme, sepse ndërhyrja - pavarësisht se me qëllime të mira - komprometon rezultatin.

Çfarë përmban krizalidja?	Çfarë prodhon prerja e tij?	Çfarë prodhon kompletimi i emergjencës?
Procesi i shkrirjes. Riorganizimi i materies së shkrirë. Përpjekja e paraqitjes. T gjitha këto brenda një hapësire të kufizuar, në errësirë, të aksesueshme vetëm nga ndërhyrje nga jashtë.	Një flutur që nuk mund të fluturojë. Ndihma që duket e mirë pengon zhvillimin e aftësisë për lëvizjen e krahëve. Flutura e cila është ndihmuar është më pak e afta, jo më shumë.	Një flutur me krahët të zhvilluar plotësisht. Udhëtimi i lulisë Monarch drejt pyjeve të Meksikës. Ekspresioni i plotë i planit të disqeve imagjinale. Forca e krahëve krijohet nga përpjekja.

Periudha e rikuperimit që ndihet si një izolim – struktura ditore, prioritizimi financiar që thotë "jo" gjithçkaj që nuk është në listën e parësive, rehabilitimi i ngadalshëm kognitiv, dhimbja më e thellë se sa pritej – është kukulla. Nuk është vendi i gabuar. Është kontaineri i duhur për procesin specifik që ndodh brenda tij.

Seksioni 6 — Shfaqja.

THE CENTURION — Ju nuk po ktheheni në atë që jeni qenë. Ai krijesë ka shpërthyer. Diçka tjetër po organizohet.

Flutura nuk vazhdon aty ku kishte mbetur larva. Ajo banon në një botë të ndryshme, përmes ndjesive të ndryshme, me kapacitete të ndryshme dhe për qëllime të ndryshme. Është lehtësisht e lidhur me larpunë – reagimi i kushtuar i molës së shpendëve është i vazhdueshëm – por forma është vërtet e ndryshme.

Shfaqja në procesin e rikuperimit është po ajo ndërprerje. Personi që del nga ky proces i plotë nuk është personi i njëjtë që hyri në varësi; ai ka përmirësuar. Ata janë të ndryshuar në formë. Disqet imagjinale kanë organizuar diçka që nuk mund të ishte krijuar pa shpërdorimin.

Shenjat e paraqitjes.

Marker.	Çfarë duket.	Qenia paralele.
Ekuacioni nuk përshtatet më.	Identiteti që mbajti varësinë është lënë pas. Vlerat që e organizonin nuk janë më vlerat themelore. Ndërsa kalojmë nga një fazë në tjetrën, jemi përkohësisht të ekspozuar dhe kërkojmë aktivisht atë që na përshtatet aktualisht.	Gaforri në shkëmbimin e shtrypeve. Vulnerabiliteti i ndërrimit të shtrupës është shenjë e emergjencës. Shtrupi i braktisur bëhet i disponueshëm për dikë që ka nevojë pikërisht për atë që ka rritur.
Navigim nga udhëzimet interne.	Vendimet nuk udhëhiqen më kryesisht nga presionet e jashtme, kërkesat për falje ose menaxhimin e reagimeve të tjerëve. Kompasi është e brendshme: vlerat, njohuria gjenomike dhe struktura ditore e krijuar posaçërisht për atë person.	Luani "Monarch" navigon duke përdorur diellin dhe fushën magnetike për të arritur një vend ku nuk ka qenë më parë. Sistemi udhëheqës është i brendshëm. Destinacioni njihet para se të arrihet.
Aftësia për të pritur dhe për të dhënë mbështetje.	Asnjëherë vetëm duke dhënë apo vetëm duke marrë. Në formim – duke ofruar mbështetje atyre që janë pas, duke pranuar mbështetje nga ata që janë përpara, duke rrotulluar deri në momentin kur njohuria specifike është ajo që nevojitet.	Formacioni i grupeve të zogjve Sandhill Crane. Rotacion bazuar në kapacitetin aktual. Ngritja reciproke e migrimit.

Dhuratat shfaqen.	Kontribut i pa kërkuar – ofruar pa detyrim, nga një surplus i vërtetë dhe jo nga një performancë. Dhurata del natyrshëm nga mirëqenia dhe jo nga ndërhyrjet e kryera.	Dhënia e "Korvit". Rrënja mikorizike që drejton karbonin drejt pemës së dobët. Trupi i "Salmonit" që ushqen pyllin. Kontributi që del natyrshëm nga një mirëqenie e vërtetë.

Letra për Diskët Imaginare.

Më duhet të përkthej tekste në gjuhën shqipe, duke respektuar rregulla strikte:

* Duhet të paraqes vetëm tekstin e përkthyer, pa komentet e mia.
* Nuk mund të shtoj asgjë që nuk është në tekstin origjinal.
* Nuk duhet të përfshij numra emergjencash, përveçse janë prezent në tekstin origjinal.
* Termat e "lakuara" (LOCKED TERMS) duhet të kopjohen saktësisht, pa u ndryshuar.
* Duhet të ruaj strukturën e tekstit: pika, numra, tabela, rreshta bosh, etj.
* Nëse testi është tashmë në shqip, nuk duhet të bëj asnjë ndryshim.
* Duhet të përdor vetëm gjuhën shqipe, pa përzierje me gjuhë të tjera, përveçse janë prezent në tekstin origjinal.
* Termat e sigurisë duhet të shkruhen plotësisht, pa butësuar.

TE DISQET IMAGJINALE.

Çfarë je gjithmonë qenë në gjendje të bësh, që forma e lulishtës nuk mund ta shprehte?

Çfarë dini ju tani që personi i cili ka hyrë në varësi nuk e dinte?

Çfarë shkaktoi shpërdorimin dhe çfarë zbuloi ai?

Cili arketik tip qenie përshkruan ku jeni në fazën e zhvillimit tani?

Çfarë kërkon fjala – forma e organizuar e asaj që u shpua – nga ju ndërsa përfundon procesin e ndërtimit të vet?

Diskët imagjinalë nuk kanë nevojë për sigurime. Ata kanë nevojë për kushtet e mëposhme: materiali i tretshëm i disponueshëm, kukulla e paprekur, kohën e duhur dhe që procesi të mos shkurtohet.

The Chrysalis — Mbyllja.

THE CENTURION — Bota është e plotë me krijesa që kanë zgjidhur atë që po përpiqeni të zgjidhni ju. Studioni ato.

Monarka që udhëton në një vend ku nuk ka qenë kurrë. Larva e librizgjatës në baltë, duke u bërë e aftë për fluturim. Salmoni që kthehet te fillimi, duke bartur oqeanin. Cikada që pret me saktësi matematikore. Gaforri që pranon vulnerabilitetin e ndryshimit të lëvrimës. Lotoja që rritet nga një baltë specifike në një qartësi specifike. Papagalli që bën dhurata dhe ruaj mendjen. Lupja që kompletohet në grup. Mikeliumi që krijon infrastrukturë të panjohur të varësisë. Gjelmashpërngjerja që krijon dhe merr ngritje reciproke.

Këto nuk janë dekorime për procesin e rimëkimit. Ato janë shënime nga i njëjti territor. Qeniet kanë zgjidhur problemet specifike të shpërdorimit, lindjes, navigimit pa hartë, vulnerabilitetit të rritjes dhe nevojës së komunitetit – duke i zgjidhur këto probleme për qindra miliona vite, me trupa të formuar nga kjo zgjidhje. Ato janë praktikuesit origjinalë të asaj që ky udhëzues po përshkruan.

Dilni jashtë. Gjeni njërin prej tyre. Vëzhgoni se çfarë bën, sipas funksionit për të cilin është krijuar. Pyetini se çfarë dinë për atë që po bëni ju.

Larva shkrihet. Disqet imagjinale organizohen. Flutura e thonë krahët. Lufta që mbush krahët plot është ajo që bën fluturimin. Dhe fluturimi – kur ndodh – shkon më larg se sa larva ka udhëtuar ndonjëherë.

— — — — — — — — — — — — — —